



# PLAN MUNICIPAL

Envejecimiento activo de  
las Personas Adultas Mayores

Proyecto en construcción





## ***I. Introducción:***

Consideramos a las personas adultas mayores un sector de la población fundamental, el cual queremos atender, satisfacer sus necesidades y demandas para mejorar la calidad de vida de los mismos, generando una amplia gama de programas, servicios y prestaciones.

Creemos necesario elaborar un plan municipal para las Personas Adultas Mayores del territorio, el cual reunirá el esfuerzo de planificación para definir los objetivos estratégicos, resultados, servicios públicos y acciones que garanticen el derecho a un envejecimiento digno, activo, productivo y saludable para las personas adultas.

La elaboración de este instrumento constituye un esfuerzo participativo, integrador, pionero en el Municipio.

Se elaborará teniendo presentes el enfoque de los derechos humanos, de igualdad de género, de interculturalidad, así como el enfoque intergeneracional. Aplicando el mismo transversalmente en todas las políticas y acciones municipales.

Tomaremos como base el envejecimiento activo tal como lo define la Organización Mundial de la Salud: “El proceso de optimización de las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad que permitan garantizar la calidad de vida de las personas a medida que las personas envejecen”.

Queremos facilitar a las personas alcanzar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital, logrando su participación en el territorio.

Queremos lograr que las personas mayores sean las protagonistas, de las políticas que llevaremos a cabo para hacer efectivo este plan.

Siempre considerando que el envejecimiento es un proceso personal con características y significación única e irrepetible para cada ser humano, y que envejecer activamente requiere de una decisión consciente y voluntaria de cada persona.



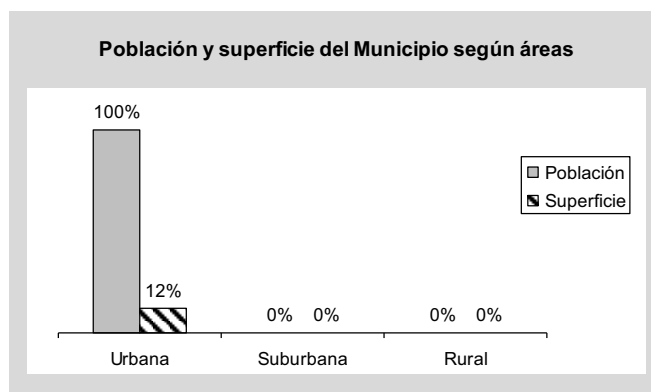


## II. Datos demográficos del Municipio

A continuación se presentan datos del Instituto Nacional de Estadística (Censo de Población y Vivienda 2004) sobre población y superficie del Municipio por área geográfica y en comparación con los totales del departamento de Montevideo.

Área Geográfica	Población		Superficie	
	Habitantes	% respecto a Montevideo	Hás.	% respecto a Montevideo
Urbana	163.749	12 %	1.195	7 %
Suburbana	0	0 %	0	0 %
Rural	0	0 %	0	0 %
<b>Total</b>	<b>163.749</b>	<b>12 %</b>	<b>1.195</b>	<b>2 %</b>

En el siguiente gráfico se indican valores porcentuales de población y superficie del Municipio por área geográfica.

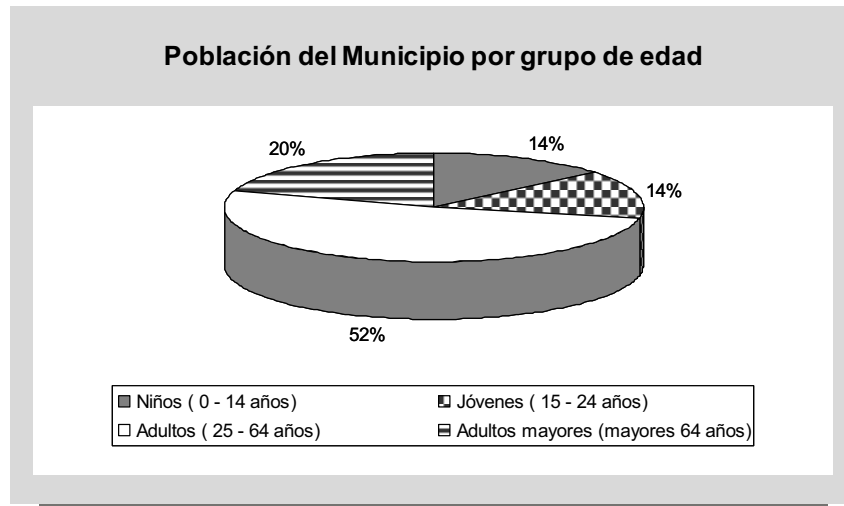


Se presentan valores poblacionales del Municipio por grupo de edad (niños, jóvenes, adultos y adultos mayores) y el porcentaje respecto al total departamental de cada grupo.

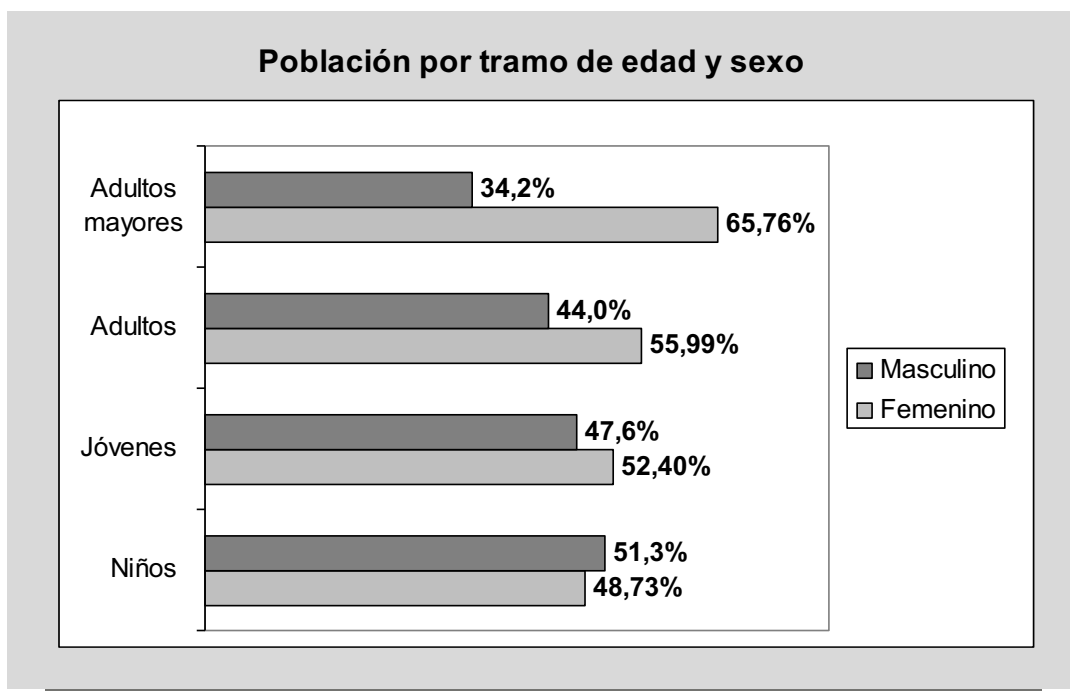
Grupo de edad	Población	
	Habitantes	% respecto a Montevideo
Niños ( 0 a 14 años)	22.627	8 %
Jóvenes (15 a 24 años)	23.586	11 %
Adultos (25 a 64 años)	85.376	13 %
Adultos mayores (mayores de 64 años)	32.160	16 %
<b>Total</b>	<b>163.749</b>	<b>12 %</b>



El próximo gráfico informa sobre los valores porcentuales de población del Municipio distribuidos por grupo de edad.



Por último se presentan los valores porcentuales de población del Municipio por sexo para cada grupo de edad.





### **III. Principios rectores**

Este plan tomara como guía los siguientes Principios de las Naciones Unidas, los mismos fueron adoptados por la Asamblea General de las Naciones Unidas (resolución 46/91) el 16 de diciembre de 1991. En la cual se exhortó a los gobiernos a que incorporasen estos principios en sus programas cuando fuera posible:

**a) Independencia (autonomía, acceso a derechos básicos):** Las personas de edad deberán: tener acceso a alimentación, agua, vivienda, vestimenta y atención de salud adecuados, mediante ingresos, apoyo de sus familias y de la comunidad y su propia autosuficiencia; tener la oportunidad de trabajar o de tener acceso a otras posibilidades de obtener ingresos; poder participar en la determinación de cuándo y en qué medida dejarán de desempeñar actividades laborales; tener acceso a programas educativos y de formación adecuados; tener la posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales y a sus capacidades en continuo cambio; poder residir en su propio domicilio por tanto tiempo como sea posible.

**b) Participación (pilar fundamental del envejecimiento activo, las personas mayores deben ser tenidas en cuenta en la planificación y ejecución de las actividades):** deberán permanecer **integradas en la sociedad**, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar y poder compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes; poder buscar y aprovechar oportunidades de prestar servicio a la comunidad y de trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades; poder formar movimientos o asociaciones de personas de edad avanzada.

**c) Cuidados: Promoveremos este principio en pro de lograr la protección de la las personas mayores de conformidad con el sistema de valores culturales de nuestra sociedad.-** Promoviendo actividades que proporcionen estímulo social y el total disfrute de sus derechos y libertades.-

**d) Autorrealización: reconoce el derecho a buscar** y aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial; tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.

**e) Dignidad ( sin desigualdad, ni discriminación): las personas de edad deben** poder vivir con dignidad y seguridad, y verse libres de explotaciones y de malos tratos físicos o mentales; **recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza o procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones, y han de ser valoradas independientemente de su contribución económica.**



## **V. Visión – Misión - Objetivo**

**VISIÓN:** Hacer del Municipio un instrumento de desarrollo humano.

Contribuyendo a generar una convivencia plena en un territorio disfrutable, inclusivo, dinámico e innovador.-

Nuestra convicción es la de ser capaces de imaginar, planear y hacer desarrollar, nuestro Municipio, mejorando la calidad de vida no solo de nuestros habitantes del territorio, instituciones y comerciantes, sino también de todos los montevideanos que interactúan en el territorio.-

**MISIÓN:** Generar e implementar, políticas, programas y servicios para promover y proteger los derechos de las personas adultas mayores, promoviendo un envejecimiento digno, saludable y productivo

**OBJETIVO:** Mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores logrando la inclusión social de ellas a través de la participación activa en el territorio.-

## **V. RED**

Consideramos de vital importancia para llevar adelante este Plan Municipal crear una RED comunitaria de Adultos Mayores en el Municipio.

Entendiendo que las redes de apoyo constituyen la base sobre la que se dan las ayudas que las personas requieren; se estructuran y toman sentido los roles social; contribuyen al sentimiento de pertenencia y generan la integración social. Y además evitan el aislamiento.

Fomentando de esta manera la protección social, contribuyendo a través de la misma a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

La mencionada red **se compondrá de Organizaciones e Instituciones de la Zona, profesionales de diferentes disciplinas, empresas de todos los rubros que tengan intención de participar, adultos mayores y jóvenes.**

Considerando la misma un sistema abierto que a través de un intercambio dinámico entre sus integrantes, y con integrantes de otros grupos sociales, hará posible la potencialización de los recursos que poseen.

Estamos convencidos que el trabajo en red es clave, y que el mismo genera, participación, integración, sentido de pertenencia, y espacios de igualdad en contextos donde coexisten distintos intereses.



## VI. ACTIVIDADES Y PROGRAMAS

Siempre siguiendo la máxima “Envejecer no es añadir años a la vida, sino vida a los años”.

### Educación

Generación de espacios donde las personas mayores se formen

### Resultado esperado

Que acceden a educación permanente en ámbitos de su interés

### Acción

- \* Implementación de talleres cognitivos de memoria y autoestima (promoviendo actividades intelectuales que mantengan a la persona activa y conectada con su entorno)
- \* Generación de espacios donde las personas mayores puedan transmitir sus conocimientos y experiencias
- \* Taller de Internet para la vida cotidiana (online).  
Cursos de cultura general.
- \* Taller de educación sexual y reproductiva
- \* Talleres de prevención de accidentes de tránsito
- \* Hábitos saludables
- \* Promoción de la Lectura
- \* Estimulación cognitiva para no lectores - escritores.
- \* Talleres sobre el tránsito hacia la jubilación

### Físicas y deportivas

Promoción del envejecimiento activo y saludable

### Resultado esperado

Mejora la calidad de vida de las personas a medida que envejecen favoreciendo sus oportunidades de desarrollo, participación, autorrealización e independencia

### Acción

- \* Actividades para disfrutar de caminatas, relacionarse con otros, conocer nuevos lugares.
- \* Talleres de meditación, autoconocimiento y relajación.
- \* Gimnasia.
- \* Apoyo Psicológico, espacio para compartir emociones y apoyarse en grupo.

### Recreativas

### Acción

- \* Promover el turismo social
- \* Entradas gratuitas o a costos reducidos determinados días en Museos - Cine o lugares de interés del Municipio.
- \* Fomentar actividades creativas



## Medio ambiente

### Acción

- \* Actividades de sensibilización del cuidado del medio ambiente.
- \* Propuesta “Huerta Urbana” generar prácticas de intercambio de conocimientos de horticultura básica.

## Sociales y comunitarias

### Resultado esperado

Lograr la mas amplia participación activa sin discriminación por edad, con igualdad de oportunidades para todos.

### Acción

- \* Actividades a realizarse por voluntarios, tales como:
  - 1- apoyar a otros mayores.
  - 2- Generar encuentros intergeneracionales con jóvenes, niños y adolescentes.
- \* Talleres y campañas de sensibilización y concientización sobre las múltiples formas de abuso y maltrato que sufren las personas mayores con el fin de eliminar la violencia hacia las mismas.

## Concursos

## Tecnológicas

### Acción

- \* Iniciación a nuevas tecnologías.
- \* Uso de herramientas tecnológicas para promover la autonomía y resolver necesidades de apoyo en actividades instrumentales (tele asistencia, tablets,).

## Cultura

### Acción

- \* Fomentar la Cultura emprendedora.
- \* Apoyar emprendimientos.
- \* Generar actividades con privados, de lectura, entretenimientos etc.

## Paseos

## Salud

### Resultado esperado

Mejora la calidad de vida de las personas mayores mediante la promoción de salud

### Acción

Realización de talleres y cursos de educación sobre enfermedades crónicas y otros problemas de salud.





### **Generar servicios tales como:**

- \* Taller Protegido
- \* Centro de día
- \* Más espacios culturales

### **Bibliografía utilizada:**

- \* Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez 2016-2019 - Ministerio de Desarrollo Social Instituto Nacional de las Personas Mayores.
- \* Redes De Apoyo para Adultos Mayores - Lic. T.S. Claudia Sirlin.
- \* Código del Adulto Mayor (Anteproyecto de Ley). Lic. Allison Kennedy.

